رابعا: الكوســة

الكوســة من أهم محاصيل الخضراوات ذات الإقبال الكبير من جميع المستهلكين على اختلاف الأذواق. وهى تؤكل مطبوخة بطرق عديدة حسـب رغبة المسـتهلك. وينتمى نبات الكوســة إلى جنس (كيوكوربيتا). وتوجـد أدلة كثيرة على أن أمريكا الشمالية هى الموطن الأساسى لها وبالتحديد فى المكسيك.

وقد عرف المصريون القدماء الكوسة، وكانت تسمى باللغة المصرية القديم دبا.

وبالرغم من أن الكوســة تعتبر من الخضراوات الفقــيرة فى محتواها من العناصر الغذائية إلا أنها غنية فى محتواها من المواد التالية:

المــــادة	التركيز مجم/ ١٠٠ جم
يبوفلافين	٠,٠٩
النياسين	١,٠
الاسكوربيك	٢٢,٠

الوصف النباتى للكوسة:

الجذر:

هناك تشابه كبير بين النمو الجذرى للأصناف المفترشة للكوسة وأصناف البطيخ، ويلاحظ أن الجذر الأول للكوســة يتعمق فى التربة إلى حوالى ١٨٠ سـم، بينما غالبًا ما تكون الجذور الجانبية سـطحية ولا تتعمق لأكثر من ٦٠ سـم فقط. أما فى حالة الأصناف قائمة النمو فتمتد جذورها أفقيًا لمسافة كبيرة، ويلاحظ فى هذه الحالة نمو جذور عرضية عند العقد على السيقان.

الســاق:

لســاق نبات الكوسة خمسة أضلاع مغطاة بشعيرات خشنة، وتقسم النباتات من حيث طبيعة افتراشها أثناء النمو إلى:

١ - نباتات قائمة النمو، ويصل نموها إلى مسافة ٩٠ - ١٢٠ سم.

٢ - نباتات مفترشة النمو، ويمتد افتراشها إلى ٦ - ٩ أمتار.

الأوراق:

الأوراق كبيرة وبسيطة، ويغطى نصل وعنق الأوراق شعيرات خشنة، وعنق الورقة طويل، والنصل مكون من ٣-٧ فصوص غائرة.

الأزهــار:

بالرغــم من أن معظــم الأصناف المعروفة وحيدة الجنس، وحيدة المســكن إلا أن بعــض الأصناف الحديثة ذات درجة عاليــة من الأنوثة، حيث إنها تحمل الأزهار المذكــرة على أعناق طويلة ورفيعة، بينما تكون الأزهــار المؤنثة محمولة على أعناق قصيرة وسميكة نوعًا ما، والتى تصبح بعد تمام العقد بمثابة سويقة للثمرة. والجدير بالذكر أن الأزهار تتفتح من وقت شروق الشمس حتى منتصف النهار، ويتم التلقيح خلطيا بواسطة النحل، والذى ينشط فى الصباح الباكر من الساعة الثامنة والتاسعة صباحًــا. ويحتــاج الفدان - حتى يتم التلقيح الجيــد، وبالتالى الحصول على أعلى محصول - من ١ - ٢ خلية نحل.

الثمــار:

الثمار لبية وتختلف من حيث الملمس والشــكل وتوجد البذور فى تجويف الثمرة عند النضج، والبذور بيضاوية الشكل ذات أبعاد حوالى ٠,٦ × ١,٢ سم يتراوح لونها من الأبيض إلى الرمادى الفاتح وتكون خشنة السطح بعض الشىء.

الاحتياجات البيئية للكوسة:

تعتبر درجة ٣٥ درجة مئوية هى الدرجة المثلى لإنبات بذور الكوســة. ولا تنبت البــذور فــى درجات الحرارة الأقل من ١٥ أو أعلى من ٣٨ درجة مئوية. بينما تنمو

النباتات جيدًا بين ٢١ – ٣٥ درجة مئوية. والجدير بالذكر أن الكوسة تتحمل البرودة بالمقارنة بالقرعيات الأخرى (البطيخ والشمام والخيار) إلا أنها أيضًا تتأثر بالصقيع بدرجة كبيرة. ومن الجدير بالذكر أيضا أن نباتات الكوسة تستمر فى الإثمار فى الجو البارد بعد أن تتوقف القرعيات الأخرى عن الإثمار.

أصناف الكوسة:

١ - الصنف الإسكندرانى:

صنف محلى – نموه قائم – الثمرة أسطوانية. طولها ١٧ سم، لونها أخضر فاتح – نسبة الأزهار المذكرة إلى المؤنثة تختلف باختلاف درجة الحرارة. ففى العروة الصيفى تكون النسبة ٤ مذكر: ١ مؤنث، والعروة النيلى تكون النسبة ١:١ وكذلك تتأثر الصفات الثمرية بالظروف الجوية، وخاصة ارتفاع درجة الحرارة فيختلف لون الثمار وشكلها فى العروة النيلى عنه فى العروة الصيفى الحارة. فيكون اللون الأخضر أغمق فى العروة النيلى عند انخفاض درجات الحرارة مع زيادة نسبة الثمار غير المنتظمة، بينما يكون لون الثمار فاتحا فى العروة الصيفى.

٢ - هجين أريكا:

هو هجين مستورد نباتاته قائمة النمو، الثمار أسطوانية ذات لون أخضر فاتح، والمحصول عالٍ جدًا ومتجانس. ويمكن زراعته تحت الأغطية البلاستيكية فى العروة الصيفى المبكرة. وهذا الصنف يصلح للتصدير نظرًا لتجانس الثمار.

مواعيد زراعة الكوسة:

يمكن زراعة الكوسة فى عروتين رئيسيتين وهما:

○ العروة الصيفية:

فى شهرى فبراير ومارس.

○ العروة النيلية:

خلال يوليو وأغسطس وسبتمبر. ويجب الاهتمام بمقاومة الذبابة البيضاء فى العروة النيلية نظرًا لانتشارها فى شهرى يوليو وأغسطس. كما يجب أيضا عدم تأخير الزراعة

عن منتصف شـــهر ســـبتمبر، حيث لوحظ في الزراعات المتأخرة تلون الأوراق باللون الفضى وقصر عمر النباتات، مما يؤدى إلى انخفاض المحصول بدرجة كبيرة.

التربة المناسبة:

التربة المناسبة لزراعة الكوسة هى أنواع الأراضى المتعادلة، وتصلح زراعتها فى جميع أنواع الأراضى ماعدا الأراضى ســيئة الصرف والملحية الشــديدة. ومن الجدير بالذكر أن الكوسة من النباتات الحساسة جدًا لحموضة التربة.

طرق زراعة الكوسة:

تحرث الأرض مرتين ثم تُسَمَّدُ بالسماد البلدى وتزحف الأرض ثم تخطط بعرض ٨٠ سم. وفى حالة الأراضى الرملية والخفيفة يجب وضع السماد البلدى فى خنادق على ريشة الخط بعمق ٣٠ سم وبعرض الفأس ثم تردم الخنادق مرة أخرى ثم الرى مباشرة. وتترك الأرض حتى تحرث وتزرع البذور على مسافات من ٣٠ – ٥٠ سم.

كمية التقاوى:

تتراوح كمية التقاوى اللازمة للفدان من ١–٢ كجم.

• عملية الخدمة:

عمليات الترقيع:

ترقع الجور الغائبة ببذور مستنبتة من نفس الصنف، ومن المستحسن نقل شتلات ســبق زراعتهــا فى قصارى أو مكعبات فى نفس تاريــخ الزراعة فى الأرض لتوحيد عمر النباتات فى الحقل.

عملية الخف:

ومــن الجدير بالذكــر أن النباتات تخف على نباتين فــى كل جورة، وذلك بعد ثلاثة أســابيع من الزراعة، ثم يعاد الخف على نبات واحد بعد أســبوع آخر، مع مراعاة الرى بعد عملية الخف مباشرة.

العزيق ومكافحة الحشائش الضارة:

يجب مراعاة – فى إجراء عملية العزيق – إضافة الريشة البَّطالة إلى العمَّالة فى كل

عزقة حتى تتوسط النباتات الخط، لأن هذا يساعد على عدم ملامسة الثمار للماء أثناء الرى. وبالتالى تعرضها للعفن والتلف، وعادة يحتاج فدان الكوسة من ٢-٣ عزقات.

الــــرى:

تحتاج نباتات الكوســة إلى انتظام عملية الرى، وتوفر الرطوبة الأرضية المناسـبة لنمــو النباتات نظرًا لعــدم تعمق المجموع الجذرى، كما يراعــى أيضا تجنب غمر الخطــوط بماء الرى حفاظًا على الثمار من التلف. وتختلف عدد مرات الرى اللازمة تبعًا لعدة عوامل أهمها:

١ - نوع التربة.

٢ - الظروف الجوية السائدة.

٣ - عمر النباتات.

ومن الجدير بالذكر مراعاة تقارب الرى فى الأراضى الرملية خصوصًا أثناء ارتفاع درجات الحرارة (عادة يكون الرى كل ٤-٥ أيام). أما فى حالة الأراضى متوسـطة القوام والثقيلة فيكون الرى كل ٧-١٠ أيام على الترتيب. ويجب انتظام الرى أثناء موسم جمع الثمار.

مايجب مراعاته عند إجراء عملية الرى:

١ - عــدم تعطيــش النباتات وانتظام الــرى مطلوب فى جميع مراحــل النمو بعد الإنبات وحتى نهاية الجمع.

٢ - يراعــى انتظام الرى من ناحية الكمية، والفترة ما بين الرية والأخرى مع عدم الإفراط فى رى النباتات.

٣ - الإفــراط فــى مياه الرى يــؤدى إلى رفع الرطوبة النسـبية فــى الجو المحيط بالنباتات وزيادة انتشار الأمراض الفطرية.

٤ - عدم الإفراط فى مياه الرى حيث إنها تغسل الأسمدة أو تدفعها بعيدًا عن منطقة الجذور بالإضافة إلى ارتفاع تكاليفها وخاصة فى حالة الرى بالتنقيط.

٥ - يفضــل فــى أراضى الرى بالتنقيط تغطية المصاطب ببلاسـتيك الملش الأســود لحماية الثمار من التعفن نتيجة لزيادة الرطوبة على ظهر المصطبة.

التسميد:

يحتاج الفدان إلى ٢٠ م٣ من السماد البلدى المتحلل جيدًا، وتضاف الكمية كلها عند تجهيز الأرض قبل الزراعة ويفضل وضعها فى باطن الخط بعمق ٣٠ سم وهى منطقة انتشار الجذور Root zone وتضاف الأسمدة الكيماوية على النحو التالى:

نوع الأرض	سماد أزوت ١٥,٥٪	سماد سوبر فوسفات الكالسيوم ١٥,٥	سماد سلفات البوتاسيوم ٤٨٪
الأراضى الثقيلة ومتوسطة القوام	٣٠٠ كجم	١٥٠ كجم	١٠٠ كجم
الأراضى الرملية	٤٠٠ كجم	١٥٠ كجم	١٠٠ كجم

ملحوظة:

- يقسم السماد الأزوتى إلى ثلاث دفعات: الأولى عند الزراعة – والثانية بعد الخف – والثالثة عند عقد الثمار.
- تقسم كمية السماد الفوسفاتى إلى دفعتين: الأولى عند الزراعة – والثانية بعد الخف.
- تقسم كمية السماد البوتاسى إلى دفعتين: الأولى بعد الخف – والثانية عند الإزهار.

والجدولان التاليان يوضحان برنامج تسميد الكوسة من خلال مياه الأراضى الجديدة التى تروى بطرق الرى الحديثة (التنقيط – الرش):

أولاً: فى حالة استخدام الأسمدة الكيماوية التقليدية فى التسميد:

مرحلة النمو	الأسمدة الأزوتية (كجم/ للفدان)			سلفات بوتاسيوم كجم/ فدان	حامض فوسفوريك كجم/ فدان
	يوريا	سلفات نشادر	نترات نشادر		
بعد تمام الإنبات أو بعد استقرار الشتلة ولمدة ٣٠ يومًا تالية	٢	٢	—	٥	٠,٥
بعد ٦٠ يوما	—	—	٦	١٠	٠,٥

ملحوظة:

- تضاف المعدلات من الأسمدة التقليدية السابقة ٣ مرات فى الأسبوع.
- يجب وقف التسميد قبل أسبوعين من نهاية مرحلة جمع الثمار.

ثانيًا: فى حالة استخدام الأسمدة غير التقليدية (السائلة):

مرحلة النمو	رتبة السماد ن/ فو ٢ أ ٥/ بو ٢ أ	الكمية المضافة لتر/ فدان
بعد تمام الإنبات أو بعد استقرار الشتلة ولمدة ٣٠ يومًا تالية	١٠/ ٠,٥/ ١٢	٧
بعد ٦٠ يوما	٦/ ٠,٥/ ١٢	٦

- يراعى أن تضاف كميات الأسمدة السابقة ٥ مرات فى الأسبوع.
- يجب وقف التسميد قبل أسبوعين من نهاية مرحلة جمع الثمار.

ما يجب مراعاته عند تسميد الكوسة:

١ – يجب الاهتمام بكل من التسـميد الأزوتى والبوتاسى على حد سواء، حيث إن الأزوت يزيد النمو الخضرى بينما التسـميد البوتاسى له دور أساسى فى خروج

النمـوات الجديدة. ونظـرًا لأهمية كلا العنصرين لنمـو النباتات يجب إضافة كليهمـا، بنسـبة ١:١ فى حالـة النمو الخضـرى، مع مراعاة زيادة نسـبة البوتاسيوم بالتدريج لتصل النسبة بين الأزوت والبوتاسيوم إلى ١ : ٢ أو ١ : ٣ وذلك فى مراحل الإزهار والعقد ونمو الثمار والنضج.

٢ – يفضل اسـتخدام سلفات النشـادر كمصدر أساسى للتسميد الأزوتى عند ارتفاع درجـة الحرارة عن ٢٥ درجة مئوية خلال النمو الخضرى بينما تفضل اليوريا خلال نفس المرحلة عند انخفاض الحرارة عن ٢٥ درجة مئوية.

٣ – يسـتخدم نـترات النشـادر كمصدر للأزوت خـلال النمو الثمـرى مع مراعاة تخفيض التسميد الأزوتى أو إيقافه أثناء مرحلة التزهير والعقد.

٤ – عنـد تعـرض المجموع الخضـرى لظروف غير ملائمة مثـل الصقيع أو ارتفاع الحرارة (الشرد) أو لرياح الخماسين وجفاف الأوراق يراعى الاهتمام بالاعتماد على التسـميد الأزوتى فى صورة يوريا، ويتحدد معدل الإضافة على حسـب عمـر النبات ونـوع التربة مع تكرار مرات الإضافة حتى تتحسـن حالة النمو الخضرى، ثم يتبع برنامج التسـميد العادى مع ملاحظة أن التسميد البوتاسى يدفع النباتات إلى دورات تزهير جديدة.

٥ – تحت ظروف استخدام مياه الرى ملوحتها أكثر من ٢ ملليموز (١٣٠٠ جزء فى المليون) يراعى اسـتخدام اليوريا كمصدر أساسى للأزوت. كذلك يجب مراعاة عدم زيادة ملوحة مياه الرى بعد الخلط مع الأسمدة فى نظام الرى بالتنقيط عن ١٠٠٠ جزء فى المليون، وينصح بتقسـيم معدلات التسـميد لتضاف على أكثر عدد من المرات وليكن ٤ – ٦ مرات أسـبوعيًا، مع زيادة معدلات الرى لتقليل الملوحة حول الجذور فى التربة.

٦ – عند تعرض الجذور لمشاكل الإصابة المرضية مثل أعفان الجذور أو النيماتودا أو زيادة الملوحة الأرضية يجب الاعتماد على التغذية الورقية، حيث ترش النباتات مرتين أسـبوعيا باسـتخدام المخلوط الآتى والذى يحضر فى ميـاه ذات ملوحة أقل من ١٠٠٠ جزء فى المليون: يذاب فى كل ١٠٠ لتر ماء ٥٠ جرام كربونات بوتاسيوم أو ٢٥٠ جم سـلفات بوتاسـيوم + ١٠٠ جرام يوريا + ٢٥ جرام حديد مخلبى +

١٠ جرامات منجنيز مخلبى + ١٠ جرامات كبريتات نحاس.

٧ – يمكن إضافة مخلوط العناصر الصغرى التالية رشًا على الأوراق مرة كل أسبوعين بتركيز نصف فى الألف يذاب فى كل ١٠٠ لتر ماء ١٠٠ جرام يوريا + ٥٠ جرام حديد مخلبى + ١٥ جرام زنك مخلبى + ٢٥ جرام منجنيز مخلبى + ١٠ جرامات كبريتات نحاس.

النضج وجمع المحصول:

يتوقف ميعاد نضج الكوسة على الصنف وميعاد الزراعة. وفى الغالب تنضج الثمار بعد ٤٠ – ٦٠ يوما من الزراعة. ويجب جمع الثمار بأحجام مناسبة حتى تصلح للتسويق فلا ينبغى أن تجمع الثمار صغيرة الحجم مما يؤدى إلى قلة المحصول. وبالتالى العائد الاقتصادى منه. كما يجب أيضا ألا تكون الثمار كبيرة الحجم مما يؤدى إلى عدم قبولها بالنسبة للمستهلك، بل وإن كبر حجم الثمار يؤدى إلى قصر عمر النباتات، ويقلل عدد الثمار على النباتات، ويخفض من جودتها. وتجمع ثمار الكوسة (عندما يصل طولها فى المتوسط من ١٥–١٨سم) مرة كل أسبوع شتاء ومرة كل يومين فى الصيف، ويستمر موسم الجمع شهرين على الأقل.

فوائد الكوسة الصحية:

قوارب الكوسة بالصلصة الحمراء:

المقادير:

صدر دجاجة مسلوق نصف سلق ثم يفرم

$\frac{1}{2}$ كأس بقدونس مفروم ناعم

بصلة متوسطة مبشورة

ملعقة كبيرة معجون (صلصة) طماطم

بيضتان

ملح

بهارات

ثلاث ملاعق بقسماط

كوسة حسب كمية الحشو

(بيضتان + خمس ملاعق دقيق للقلى)

الطريقة:

تنظف الكوسة وتحفر مع الاحتفاظ باللب.

تقسم كل حبة كوسة نصفين بالطول مثل القارب.

تخلط مقادير الحشو مع بعض جيدًا وتحشى بها القوارب.

يضرب البيض مع الدقيق ويحمى الزيت (تحمير غزير).

تغمس حبات الكوسة فى خليط البيض والدقيق ثم تقلى حتى تحمر وتوضع على ورق نشاف حتى انتهاء الكمية.

تُحضر صينية فرن بايركس وتفرش بلب الكوسة وتصف فوقها الكوسة.

نحضر صلصة كالآتى:

خمسة فصوص ثوم مهروسة

ملعقتا زيت يحمر بها الثوم

تضاف حوالى كأس من عصير الطماطم، وكأسا ماء

فلفل أحمر (شطة) ملح وبهار ويقلب على النار لمدة عشر دقائق، ثم يسقى بها قوارب الكوسة وتدخل الفرن حتى تنشف الصلصة

كئوس الكوسة المخبوزة

(تكفى ٤ أشخاص تعطى ٢٥٠ سعرًا لكل شخص).

المقادير:

٨ ثمرات كوسة متوسطة الحجم، $\frac{١}{٨}$ كيلو جبن بارميزان، بيضة مخفوقة، ملعقة كبيرة بقدونس مفرى، ملعقة صغيرة نعناع جاف، نصف كوب بهريز، ملح، فلفل

الطريقة:

تقطع كل واحدة من الكوسة نصفين وتقور خفيفًا، تهرس الجبن ويضاف إليها البيضة المخفوقة والبقدونس والنعناع ويتبل المقدار بالملح والفلفل

تحشى الكوسة وترص فى صينية ويصب فوقها البهريز المغلى

تغطى الصينية بورق الألومنيوم وتدخل فى فرن متوسط الحرارة من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة حتى يتم النضج

ترص فى صحن التقديم وتقدم ساخنة

محشى الكوسة

المقادير:

١ كيلو كوسة صغيرة الحجم

$\frac{١}{٢}$ كيلو من اللحم المفروم

كيلو ونصف الكيلو من الطماطم (أو ٣ ملاعق صلصة الطماطم)

$\frac{١}{٢}$ ملعقة ملح

كوب ونصف الكوب من الزيت النباتى لتحمير الكوسة

فصان من الثوم

ملعقة صغيرة من النعناع اليابس

ملعقة طعام من الدقيق

مكعبان من المرقة

بصلتان مفرومتان فرمًا ناعمًا

نصف كوب من الزيت النباتى أو السمن لتحمير اللحم

ملعقة صغيرة من كل من البهارات والقرفة المطحونة

رشة فلفل أسود

الطريقة:

١ – يسخن الزيت ثم يوضع البصل واللحم وتضاف كمية صغيرة من الملح والبهارات ومكعب واحد من المرقة ويقلب الخليط على النار مدة ربع ساعة.

٢ – يرفع الحشو عن النار حتى يبرد.

٣ – تغسل الكوسة ويجوف داخلها وتغسل من الداخل وتصفى.

٤ – تحشى الكوسة بالحشو المحضر سابقًا بحيث لا تُملأ كل وحدة كثيرًا.

٥ – تحمر الكوسة المحشية على زيت ساخن ثم ترص فى قدر.

٦ – تغسل الطماطم وتقشر وتعصر ويضاف عصيرها مع مكعب المرقة الآخر والملح إلى الكوسة.

٧ – يوضع القدر على نار متوسطة حتى تغلى الكوسة، ثم يترك على نار خفيفة لربع ساعة تقريبا.

٨ – يرفع الدقيق على النار ويضاف إليه قليل من مرق الطماطم حتى يذوب الدقيق ويصبح لزجًا ثم يضاف إلى الكوسة.

٩ – يهرس الثوم مع النعناع اليابس ويضاف إلى الكوسة ويترك ليغلى مدة ٣ دقائق مع النعناع ثم تطفأ النار.

١٠ – تقدم ساخنة مع الأرز.

وجبات مغذية لموسم الامتحانات:

يعد الابتعاد عن تناول الوجبات الدسمة وكثيرة الدهون والمسبكات من أهم ما يمكن فى فترة الامتحانات لأنها تؤدى إلى الكسل والخمول وتؤثر على قوة التركيز. وتعد الكوسة من الخضراوات المتميزة والمناسبة للامتحانات بسهولة وفيتاميناتها الوفيرة، وفى السطور التالية وصفة متميزة لطهى الكوسة:

المقادير:

مشروم مقطع قطعا متساوية – بصلة صغيرة مقطعة – ثمرة كوسة صغيرة مقطعة– جزرة مقطعة – فول سودانى غير مملح – فنجانان من الخبز المطحون – ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفرى – ملعقة شاى من الخميرة – ملح وفلفل – طحين الشوفان

الطريقة:

تشويح المشروم فى وعاء لا يلتصق به الطعام بدون مادة دهنية، لمدة عشر دقائق مع التقليب – ضرب البصل فى الخلاط مع الكوسة والجزر والسودانى حتى يختلط الكل جيدًا – تقليب المشروم والخبز المطحون والبقدونس والخميرة حتى يتم خلط المقدار

جيدًا – تشكيل الخليط إلى أربع قطع من البرجر باستخدام طحين الشوفان – طهى البرجر فى إناء لا يلتصق به الطعام مع قليل من الزيت أو على شـواية سـاخنة لمدة عشر دقائق – الطهى حتى يصير لون البرجر ذهبيًا – تقدم مع السلطة ساخنًا.

طاجن الكوسة المشوية بالطماطم والجبنة:

المقادير:

حبة بصل صغيرة تقطع إلى شرائح رقيقة

١٥ جم زبدة

ثلاث حبات كوسة

فلفل مطحون

حبة طماطم كبيرة تقطع حلقات رقيقة

١/٢ كوب جبنة شيدر صغيرة

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل حلو مطحون

التحضير:

١ – توضع شرائح البصل مع الزبدة فى طاجن.

٢ – يغطى الطاجن ويطهى بالميكروويف على الدرجة العالية لمدة دقيقتين.

٣ – تغسل الكوسة وتجفف جيدًا وتقطع حلقات رقيقة.

٤ – توضع حلقات الكوسة فى طاجن وترش بالفلفل وتقلب جيدًا.

٥ – يغطى الطاجن ويطهى بالميكروويف على الدرجة العليا لمدة (٣ دقائق).

٦ – يزال الغطاء ونصف حلقات الطماطم فوق الكوسة.

٧ – يرش الطاجن بالجبنة والفلفل الحلو المطحون.

٨ – يطهى الطاجن فى الميكروويف غير المغطى على الدرجة العليا لمدة دقيقتين قبل أن يقدم ساخنًا مزينًا ببعض أوراق البقدونس الطازج.

قوارب الكوسة بالبشاميل:

المقادير:

كيلو كوسة

مكعب ماجى

ماء لسلق الكوسة

٥ ملاعق زيت

$\frac{١}{٢}$ كيلو لحم مفروم

بصلة كبيرة مقطعة قطعا صغيرة

ملح – فلفل – بهارات مشكلة مطحونة

فلفل بارد مقطع مكعبات

ملعقة كزبرة مفرومة

لعمل (البشاميل):

المقادير:

٤ ملاعق زبدة

٤ ملاعق دقيق

ثلاثة أكواب ونصف حليب سائل

مكعب ماجى

فلفل

بيضة

جبنة الموزريلا

الطريقة:

- تقطع الكوسة إلى نصفين ثم يفرغ وسطها، بعد ذلك توضع فى قدر مع الماء والماجى، وملعقتى زيت على النار، وتترك حتى «تستوى نصف سوى» ثم تصفى وتترك جانبًا.
- يحمص البصل بباقى الزيت حتى يحمر ثم يضاف إليه الفلفل البارد والبهارات ثم اللحم المفروم والملح، ويترك على نار هادئة حتى يستوى اللحم.
- ثم نقوم بعمل البشاميل وذلك بوضع الزبدة على النار، ثم الدقيق مع التحريك المستمر ثم يضاف الحليب والبيضة والماجى والفلفل ويترك على النار حتى يثخن قوامه.

○ ثـم تصف الكوسـة فـى صينيـة بايركس وتمـلأ باللحم ثـم تغطى بالبشـاميل، وينثر عليها قليل من جبنة الموزريلا وتدخل الفرن حتى تستوى ثم تحمر من فوق ثم تقدم.

□□□